



主菜

☆ ■ 野菜たっぷりドライカレー

温

お肉より野菜の方が多く、野菜がしっかりたっぷり食べられます。
市販のルーは糖質と脂質が多いですが、小麦粉も過剰な油も使用していません。

原材料名	栄養成分表示	
豚ひき肉、玉ねぎ、にんじん、ウスターソース、クチャップ、はちみつ、カレー粉、食塩、にんにく、こしょう	エネルギー	339kcal
	炭水化物	16.1g
	たんぱく質	16.8g
	食塩相当量	1.0g
	脂質	26.3g

☆ ■ 鶏もも肉のローストチキン

温

オープンでじっくり焼きました。そのままメインに、アレンジに使いやすい1品です。

原材料名	栄養成分表示	
もも肉、じゃがいも、みりん、料理酒、醤油、砂糖、はちみつ（国産）、にんにく、ブラックペッパー	エネルギー	325kcal
	炭水化物	9.0g
	たんぱく質	21.2g
	食塩相当量	0.4g
	脂質	23.0g

☆ ■ 鯖のポン酢バター焼き

温

脂ののった鯖をバターポン酢で焼きました。

原材料名	栄養成分表示	
鯖、ポン酢、バター、油、食塩、こしょう	エネルギー	195kcal
	炭水化物	3.0g
	たんぱく質	25.0g
	食塩相当量	0.2g
	脂質	9.9g

■ 豚ミンチと大葉の甘辛つくね

温

大葉で風味をプラスし、甘辛たれを絡めました。
お子様にも人気の甘辛つくねです。

原材料名	栄養成分表示	
豚ひき肉、玉ねぎ、油、食塩、小麦粉、大葉、こしょう	エネルギー	198kcal
	炭水化物	7.1g
	たんぱく質	15.1g
	食塩相当量	0.1g
	脂質	14.0g

■ 蒸し鶏の中華ダレ

温冷

蒸して余分な油を落とした鶏肉と酸味のある中華ダレがさっぱりした1品です。温める場合は、鶏肉、水菜のみ温め、タレはそのままお好みの量かけてお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示	
もも肉、水菜、長ねぎ、ポン酢、生姜、砂糖、ごま油、中華だし、小麦粉、こしょう	エネルギー	275kcal
	炭水化物	3.3g
	たんぱく質	20.2g
	食塩相当量	1.0g
	脂質	21.1g

☆ ■ ポテトサラダ

冷

材料が多く、意外と工程が大変なポテトサラダを手作りの家庭の味でお届けします。
じゃがいもを蒸して作るため、おいしさも栄養も◎です。

原材料名	栄養成分表示	
じゃがいも、マヨネーズ、にんじん、きゅうり、ローズハム、調味酢、食塩、こしょう	エネルギー	91kcal
	炭水化物	17.5g
	たんぱく質	3.3g
	食塩相当量	1.5g
	脂質	2.7g

■ ちくわの磯部揚げ

温

給食などで人気のちくわの磯部揚げですが、家で作ると手間のかかるものですのでMENUに入れました。☆お早めにお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示	
ちくわ、てんぷら粉、油、青のり	エネルギー	178kcal
	炭水化物	16.3g
	たんぱく質	10.8g
	食塩相当量	1.4g
	脂質	8.3g

☆ ■ 五目豆

温冷

意識しないと不足しがちな植物性たんぱく質が豊富な大豆、おなかをきれいにしてくれる食物繊維たっぷりの根菜類がたっぷり取れます。

原材料名	栄養成分表示	
大豆、こんにやく、ごぼう、料理酒、みりん、にんじん、醤油、砂糖、和風だし、干ししいたけ（国産）	エネルギー	125kcal
	炭水化物	15.7g
	たんぱく質	7.0g
	食塩相当量	0.9g
	脂質	3.6g

☆ ■ ブロッコリーとしらすのペペロンチーノ風

温

トップクラスの栄養を誇るブロッコリー。
ペペロンチーノ風ですが、辛味はほとんどありません。

原材料名	栄養成分表示	
ブロッコリー、エキストラバージンオリーブオイル、しらす、にんにく、食塩、ブラックペッパー、鷹の爪	エネルギー	35kcal
	炭水化物	6.1g
	たんぱく質	4.3g
	食塩相当量	0.2g
	脂質	0.5g

■ 大根とえびのレムラードサラダ

冷

レムラードとは、マヨネーズや粒マスタードを入れたソースです。えびのこっくりと大根のさっぱりを合わせたサラダです。

原材料名	栄養成分表示	
大根、バナエイビ、にんじん、マヨネーズ、エキストラバージンオリーブオイル、レモン汁、粒マスタード、食塩	エネルギー	103kcal
	炭水化物	12.0g
	たんぱく質	8.5g
	食塩相当量	1.6g
	脂質	3.3g

■ ほうれん草とにんじんのナムル

冷

体が喜ぶ&箸がすすむ&お弁当にもオススメの一品です。

原材料名	栄養成分表示	
ほうれん草、にんじん、ごま油、中華だし、いりごま、食塩	エネルギー	45kcal
	炭水化物	8.6g
	たんぱく質	4.0g
	食塩相当量	2.4g
	脂質	0.7g

あたためかた：ふたをはずして600Wで1〜2分お好みであたためてください。フライ類はくしゃっとしたアルミホイルに乗せてトースターもおすすめです。

宅配便容器の場合は、お皿や保存容器にうつしかえのうえあたためてください。

保存方法：冷蔵

消費期限：つくりたてのお食事を冷蔵状態でお届けするため、お届け日を含んで2〜3日を目安にお早めにお召し上がりください。

宅配便配送時の同封のトレイは中身を取りだしやすくなる受け皿となっております。下部に煮汁等が付着する場合がございますので、お皿、容器への移し替えをお願いいたします。

製造元 HAPPY-Weekday